

R E P A S

La veille	<p><u>En plus d'une alimentation équilibrée :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Augmenter la part de féculents (pain, pâtes, riz) • Laitages peu riches en matière grasse (lait ½ écrémé, fromage blanc 20%, yaourt) • Les viandes les moins grasses (porc, escalope de veau, filet de volailles) • Préserver les huiles crues (assaisonnement) • Privilégier les cuisinés et les fruits cuits • Modérer voir supprimer le thé et le café après les repas • Éviter les plats nouveaux, épicés, en sauce 	
Dernier repas <i>Pris 3 heures avant la course</i>	Course du matin (Jeune + Distance S)	Course de l'après midi (Distance M)
	<ul style="list-style-type: none"> • Produits laitiers : fromage blanc 20 % ou yaourt • Pain grillé ou céréales + confiture ou miel • Compote ou portion de fruit cuit • Riz ou semoule au lait • Jambon ou Œufs <p style="text-align: center;">S</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 1 filet de poulet • Pâtes al dente ou purée de pomme de terre • 1 yaourt nature ou fromage blanc 20 % ou riz ou semoule au lait • Compote ou portion de fruit cuit <p style="text-align: center;">M</p>
Ration d'attente <i>30 minutes avant</i>	Eau, banane mure, fruits secs, compote, barre de céréales pauvres en graisse, pain d'épice,	
Pendant la course	Pâte de fruit, compote, figue séchée, pain d'épices, barre et boisson de l'effort, gel en fin de course	
Récupération	Immédiate	Repas de récupération
	<p style="text-align: center;"><u>Protéines + Glucides + Hydratation</u></p> <p>Hydratation (H) : eau plate / gazeuse / boisson de récup'</p> <ul style="list-style-type: none"> • Barre de céréales + yaourt à boire + H • Mini sandwich jambon pain + fruit + H • Lait + céréales + H 	<ul style="list-style-type: none"> • Bouillon, potage de légumes (avec vermicelles) • Viande maigre ou poisson, cuisson sans matières grasses • Féculents : pain, pomme de terre, riz, pâtes, semoule... • Laitage ½ écrémé ou produits laitiers maigres • Dessert sucré contenant des glucides simples et complexes (riz au lait) • Boire avant, pendant et après le repas

Toutes ces recommandations dépendent des tolérances de chacun !